

Meideverhalten überwinden

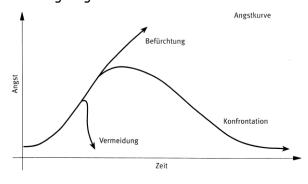
Stellen Sie sich Ihrer Angst

Suchen Sie mutig Ihre angstbesetzten Situationen auf. Konfrontation mit der Angst ist die wichtigste Vorgehensweise zur ihrer Überwindung. Ziel ist es, sich an die Angst zu gewöhnen. Das erreichen Sie, indem Sie das Angstgefühl, vor dem Sie sich fürchten, wiederholt durchleben.

Vermeidung ist kurzfristig sehr erfolgreich: Die Angst wird sofort kleiner, wenn die Situation verlassen wird – oder sie tritt gar nicht erst ein, wenn die angstbesetzte Situation nicht aufgesucht wird. Langfristig allerdings verstärkt Vermeidung Ihre Angst, denn die Angst wird durch die Erwartungsangst (Angst vor der Angst) immer grösser!

Ein typischer Angstverlauf

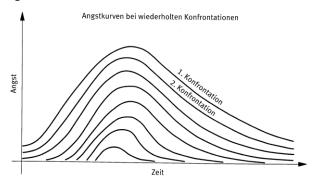
Wird die Konfrontation durch Vermeidung nicht abgebrochen, kommt es zum typischen Angstverlauf, wie die untenstehende Abbildung zeigt.



Zunächst steigt die Angst unweigerlich an. Sie steigt aber nicht – wie befürchtet – ins Unermessliche, sondern sie erreicht ein erträgliches Ausmass, bevor sie beginnt von selbst abzuklingen und sich ganz aufzulösen.

Das Prinzip der Gewöhnung

Können Sie sich überwinden und stellen Sie sich tatsächlich der angstbesetzten Situation, so kommt es bei der ersten Konfrontation zu einer intensiven Angstreaktion. Wiederholen Sie die Konfrontationen, werden Ihre Angstreaktionen Schritt für Schritt schwächer (vgl. untenstehende Abb.) Durch die Erfahrung, dass Sie die angstbesetzten Situationen wieder besser steuern können, also wieder mehr Kontrolle erleben, wird Ihre Angst immer kleiner werden.



Bleibt die Angst schliesslich ganz aus, ist eine vollständige Gewöhnung (Habituation) gelungen. Die Angst ist bewältigt! Wie lange der Prozess dauert, ist unterschiedlich. Je verfestigter eine Angst ist, desto mehr Wiederholungen sind nötig.

Der Weg der kleinen Schritte (= Systematische Desensibilisierung)

Nehmen Sie Ihren Mut zusammen und gehen Sie möglichst alleine in Ihre Angstsituation hinein! Empfehlenswert ist dabei der Weg der kleinen Schritte. Die einzelnen Schritte sollten

- klein genug sein, damit Sie die Angst auch aushalten,
- immer wieder durchgeführt werden können
- und ständig ein wenig vergrössert werden.

Oft nicht allein zu schaffen

Konfrontationen sind für den Betroffenen meist sehr belastend. Häufig braucht es dazu fast übermenschliche Überwindung. Sollten Sie es alleine nicht schaffen, bietet Ihnen Fahrangst Unterstützung an.